

Efektivitas Pemberian Makanan Bergizi Untuk Peningkatan Berat Badan Pada Balita

Oleh

Dian Kumalasari^{1*}, Umianita Risca Wulandari²

^{1*,2} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Corresponding author: * dian.kumalasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu kondisi kekurangan gizi kronis akibat dari kurangnya pemenuhan asupan gizi yang dimulai dari waktu rentang yang cukup lama, biasanya disebabkan karena asupan makanan yang diberikan belum sesuai kebutuhan gizi yang dibutuhkan anak. Pola asuh orang tua dalam memberikan makanan menjadi faktor yang penting dalam pemenuhan nutrisi balita. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas pemberian makanan dengan penambahan berat badan balita. Desain penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan *one group pre post* dengan jumlah sampel 20. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan ceklist. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0,001(<0,005)$ sehingga H_a diterima sehingga pemberian makanan meningkatkan berat badan balita.

Kata kunci : makanan bergizi, berat badan, balita

ABSTRACT

Stunting is a condition of chronic malnutrition resulting from a lack of nutritional intake that begins over a long period of time, usually caused by the food intake provided not being in accordance with the nutritional needs of the child. Parenting patterns in providing food are an important factor in fulfilling toddlers' nutritional needs. Therefore, this study aims to measure the effectiveness of providing food with weight gain in toddlers. The design of this study was quasi-experimental with one group pre-post with a sample size of 20. Sampling technique with total sampling. Research instruments using questionnaires and checklists. Data analysis using paired t-test. The results of the study showed that the p value = 0.001 (<0.005) so that H_a was accepted so that providing food increased the weight of toddlers.

Keywords: nutritious food, weight, toddler

A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi kekurangan gizi kronis akibat dari kurangnya pemenuhan asupan gizi yang dimulai dari waktu rentang yang cukup

lama, biasanya disebabkan karena asupan makanan yang diberikan belum sesuai kebutuhan gizi yang dibutuhkan anak. Permasalahan kurang gizi sebenarnya dimulai dari dalam kandungan dan berlanjut seiring waktu dan biasanya akan terlihat Ketika anak memasuki usia 2 tahun. Stunting atau anak pendek diilustrasikan seperti seorang balita yang memiliki tinggi badan lebih rendah dari tinggi badan sesuai standar pada usianya. Jika seorang anak memiliki tanda seperti itu berarti merupakan salah satu karakteristik adanya masalah gizi yang terjadi dalam waktu yang lama dan berulang.

Kabupaten Kediri merupakan salah satu Kabupaten yang angka stuntingnya tinggi yaitu sebesar 10.23 %. Sehingga Kabupaten Kediri menjadi prioritas penanganan stunting (Kab. Kediri, 2023). Pada bulan Februari tahun 2023 stunting di Kabupaten Kediri berada pada angka 9,2%. Kondisi tersebut sudah mengalami penurunan dibanding tahun sebelumnya. Namun Pemerintah setempat menghendaki stunting terus mengalami penurunan di tahun berikutnya (Kab. Kediri, 2023).

Stunting pada masa awal usia anak dari beberapa penelitian didapatkan bisa memiliki tingkat kecerdasan, kemampuan motoric dan kemampuan neuro sensorik lebih rendah. jika kondisi ini berlanjut akan mempengaruhi kualitas kehidupan di masa yang akan datang seperti masa sekolah, remaja sampai dewasa.

Menurut Kumalasari, 2024 dijelaskan bahwa kebiasaan,,,,,berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu factor pendukung terjadinya stunting adalah pola asuh orang tua dalam hal pemenuhan nutrisi. Sebagian besar orang tua memiliki kebiasaan yang kurang baik dalam memenuhi nutrisi yang sesuai standar. Dari survey yang telah dilakukan didapatkan informasi bahwa banyak ibu balita / mitra yang memberikan menu makan untuk anaknya tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, memberikan MP-ASI instan dan rendah protein hewani. Sehingga kandungan makanan yang dikonsumsi tidak mampu mendukung tumbuh kembang anak. Jika hal ini dibiarkan berkangsurng secara terus menerus bisa mengalami stunting.

Edukasi dan pemberian makanan bergizi merupakan salah satu intervensi untuk mengatasi permasalahan stunting. Pemberian makanan bergizi adalah meliputi pemberian nugget dan bakso berbahan dasar ikan lele. Diharapkan dari pemberian edukasi dan makanan bergizi bisa meningkatkan pengetahuan orang tua tentang menyusun dan membuat menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan design *quasi exsperimantal* dengan *one group pre post* dengan jumlah sampel 20. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan ceklist. Penelitian dilakukan dengan pemberian intervensi selama 1 bulan setelah sebelumnya diukur berat badan dahulu baru kemudian setelah 1 bulan diberikan intervensi diukur kembali berat badannya. Data diolah dengan mengelompokkan berat badan balita yang naik ataupun sebaliknya. Uji analisis data menggunakan *paired t-test*.

C. HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian didapatkan data seperti di bawah ini

Table 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia balita		
25-36 bulan	6	30
37-48 bulan	9	55
49-60 bulan	5	25
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	35
Perempuan	11	65
Usia gestasi kandungan		
Aterm	20	100
premature	0	0

Dari tabel di atas menunjukkan usia balita hamper merata, terbanyak di rentang usia 37-48 bulan (55%). Jenis kelamin didominasi oleh Perempuan sebanyak 13 balita (65%). Semua usia kandungan 100% lahir cukup bulan atau aterm.

Tabel 2. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemberian Makanan

Berat badan	Mean	Median	modus	Std deviasi
Sebelum intervensi	9,456	9,670	9,0	1,0654
Sesudah intervensi	9,927	9,950	9,5	0,9745

Tabel 2 menunjukkan rata rata berat badan sebelum intervensi adalah 9,57 kg dan sesudah intervensi 9,95 kg.

Tabel 3. Uji Analisis

Hasil	Std error Mean	Sig.(2 tailed)
<i>Equal variances assumed</i>	0,0852	0,001

Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p=0,001(<0,005)$ sehingga H_0 diterima. Hasil ini menjelaskan bahwa pemberian makanan berupa nugget dan bakso ikan lele meningkatkan berat badan balita.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Sebagian besar usia balita berada di rentang 37-48 bulan sebanyak 9 responden, hasil ini serupa dengan hasil penelitian dari Aprillia (2022) bahwa usia balita berisiko stunting lebih besar persentase di rentang usia 37-48 bulan. Hal ini disebabkan pada usia ini pola makan balita berubah dan lebih bervariasi, sehingga balita sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Selain itu aktifitas balita pada masa ini meningkat lebih aktif dan sering berinteraksi

dengan lingkungan yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi.

2. Berat badan sebelum dan sesudah pemberian nugget dan bakso ikan lele
Penelitian ini menghasilkan data rata-rata berat badan sebelum intervensi adalah 9,57 kg, setelah diberikan intervensi meningkat sekitar >200 gram. Dari 20 balita, 3 diantaranya belum mengalami peningkatan berat badan.

3. Pengaruh pemberian nugget dan bakso ikan lele

Dari hasil penelitian didapatkan pada hari ke 30 setelah dilakukan penimbangan, 17 responden dari 20 responden mengalami peningkatan berat badan sekitar >200 gram. Hal ini didukung dari uji statistic menunjukkan nilai $p=0,001$, hal ini berarti ada pengaruh pemberian nugget dan bakso ikan lele terhadap kenaikan berat badan balita.

Ikan lele memiliki kandungan memiliki kandungan gizi yang baik terutama zat besi, folat dan protein yang sangat berguna untuk mencegah stunting (Fitria dkk, 2022).

Selama ini balita stunting setiap 4 minggu sekali mendapatkan PMT berupa susu, maupun biskuit dari Puskesmas. Selain itu pemerintah setempat juga menerapkan pemberian PMT berbahan pangan lokal. Namun, setelah dilakukan evaluasi tidak mengalami peningkatan berat badan yang signifikan. Hal tersebut disebabkan karena balita tidak mengkonsumsi PMT sesuai dengan takaran dan tidak diikuti konsumsi makanan yang beragam dan kaya kandungan protein hewani (Kumalasari, 2024). Protein hewani mengandung asam amino esensial yang efektif memperbaiki kualitas makanan dan mencegah stunting (Rarastiti, 2023)

Pemberian makanan tambahan berbahan local memang dianggap masih efektif dalam Upaya menanggulangi masalah gizi (Kemenkes RI, 2023). Makanan tambahan yang disediakan adalah makanan keluarga berbahan dasar pangan local yang tersedia di lingkungan sekitar, akan tetapi pengolahan dan menunya disesuaikan dengan balita (Kemenkes RI, 2016).

Dari data penelitian ini makanan tambahan yang diberikan selama masa intervensi adalah makanan utama seperti nasi, lauk hewani yaitu nugget dan bakso ikan lele serta dilengkapi dengan sayur dan buah, Dimana tekstur dan jumlahnya disesuaikan dengan aturan pemberian makanan bayi dan anak (PMBA), sehingga bentuk makanan yang disajikan bisa bervariasi menyesuaikan tekstur makanan keluarga (Kemenkes RI, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purbaningsih (2023) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kenaikan berat badan sebelum dan sesudah diberikan makanan tambahan pangan local dengan nilai p value 0,0005. Selain itu pemberian nugget tinggi protein berpengaruh terhadap peningkatan berat badan pada balita wasting (Veronica dkk, 2023). Mengkonsumsi nugget dan bakso ikan lele sebanyak 50 gram per hari dapat meningkatkan status gizi anak (Hartatik dkk, 2024).

Keterbatasan penelitian ini adalah lamanya waktu penelitian, menurut teori akan lebih efektif apabila waktu intervensi diberikan selama 3 bulan dan perlu dilakukan recall menu pada pemenuhan nutrisi balita.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian makanan seperti nugget dan bakso ikan lelemampu meningkatkan berat badan balita sekitar 200 gram selama 1 bulan.

2. Saran

Diharapkan penelitian selanjutnya mempertimbangkan waktu pemberian intervensi dan variasi makanan juga menjadi pertimbangan, sehingga asupan nutrisi yang dikonsumsi sesuai.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Devi A, 2022. Perbedaan risiko kejadian stunting berdasarkan umur dan jenis kelamin. *Jurnal Kebidanan, Vol 11 No 2*
- Fitria, B. et al. (2022). Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat untuk Mengolah Kelimpahan Lele di Desa Batu Kumbang, *Journal.lkmedia.id*, 1(2), pp. 153–164
- Hartatik, A. J. S., Sutrianingsih, Y., Monna, D. A., Nurhandayani, E., & Sholihah, D. D. (2024). Diversifikasi Olahan Ikan Lele Sebagai Alternatif MPASI Guna Pencegahan Stunting Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(1), 33– 41. <https://doi.org/10.54066/jkb.v2i1.1529>
- Kumalasari D, 2024. Budidaya ikan dalam ember (BUDIKDAMBER) untuk mencegah stunting. *JAIM :Jurnal Abdi Masyarakat, Vol 8 No.1*
- Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023
- Rarastiti, et al. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani. *Jurnal Manggali : 3 (1) :225-233*
- Kemenkes RI. Standar Produk Suplementasi Gizi. Kementerian Kesehatan RI; 2016
- Kemenkes RI. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020
- Purbaningsih H, Syafiq A. 2023. Efektivitas pemberian makanan tambahan (PMT) berbahan pangan local terhadap kenaikan berat badan balita. *MPPKI, The Indonesian Journal of Health Promotion. Vol 6 No. 12*
- Veronica, W., Siregar, A., Podojoyo, P., Susyani, S., & Hartati, Y. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN NUGGET TINGGI PROTEIN TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BALITA WASTING USIA 12-59 BULAN DI PUSKESMAS TAMAN BACAAN. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 136–145